

# SYIAR RAMADAN

— MENJADI LEBIH BAIK —

3

## Tanah dan Ibadah

agar dapat optimal baik dari segi mental dan jasmani. Dengan besi transportasi oksigen melalui sel darah merah semakin lancar sehingga otak yang membutuhkan sedemikian banyak oksigen dapat berpikir dan merenung tentang alam semesta sekitarnya. Merenung dan melakukan kontemplasi terhadap alam semesta itu merupakan ibadah yang diperintahkan Allah dan beryak ayat-ayat Alquran. Misalnya dalam surat Al Insan Allah berfirman: "Mereka yang mengingat Allah dengan berdiri dan duduk, dan berbaring dalam penyujudan; mereka langit-langit dan bumi menyuruh mengatakan: Maha Tuhan kami, sungguh Engkau ciptakan ini semua tidak sia-sia. Mahabesi

nyala jumlah kami dari apa apa neraka".

Kekurangan atom-atom tertentu juga dapat menimbulkan masalah yang serius dalam proses mental individu. Misalnya, kekurangan zat besi dapat menyebabkan kesulitan belajar dan berkonsentrasi. Demikian pula dengan atom-atom atau unsur tanah yang lain. Perintah Allah untuk makan dan minum merupakan kewajiban kita untuk memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani kita agar dapat optimal.

Makanan yang diperintahkan untuk disantap ternyata juga merupakan makanan pilihan yang kandungan gizinya sempurna. Allah memerintahkan untuk makan makanan yang halal dan baik.



O l e h

AHMAD MUHAMMAD  
DIPONEGORO

Artinya halal tidak berasal dari barang haram atau cara yang haram yang akan menimbulkan ketidakpercayaan pengan.

Nabi Muhammad SAW memberi contoh kita untuk makan daging, kurma, dan susu serta madu. Daging merupakan zat besi yang sangat bagus untuk ke-

butuhan manusia. Dibandingkan dengan tanaman, zat besi yang berasal dari hewan jauh lebih baik. Sapi hingga saat ini pun dipandang sebagai makanan yang mencukupi kebutuhan protein hewani yang diperlukan untuk pembangunan tubuh manusia dengan cara menyediakan bahan-bahan mentah untuk pembuatan asam amino yang dipandu oleh DNA.

Contoh unsur tanah yang lain adalah kobalt. Kobalt diperlukan untuk optimalisasi fungsi saraf. Kobalt yang begitu penting ternyata dapat ditemukan dalam makanan hewani manusia dengan harga yang relatif murah. Begitu pula dengan zat besi dan mineral lainnya lainnya. Artinya Allah

memang benar-benar memudahkan hamba-hambanya untuk beribadah keagamaan.

Dalam sehari-hari makanan sudah dapat ditemukan berbagai nutrisi yang diperlukan manusia. Misalnya ikan yang hidup atau mati ditinkan Allah untuk disantap. Vitamin, protein, mineral yang penting dapat diperoleh di sana.

Tumbuhan yang ada di sekitar kita pun sarat dengan sarana ibadah. Nabi Muhammad menyuruh kita untuk beribadah dan dalam berbagai macam tumbuhan ditemukan obat-obatan yang kita perlukan. Madu yang sudah konstan khasiatnya pun berasal dari tumbuhan. Allah berfirman: "Dan kami turunkan di dalamnya biji-jajir, anggur,

dan yang semuanya merupakan mata mata kemegahan yang dapat kita rasakan manfaatnya".

Allah memerintahkan manusia untuk beribadah dan menyediakan semua sarana yang dengan mudah dapat diperoleh. Alangkah banyaknya nikmat Allah, sehingga sangat tepat firman-Nya: "Jika engkau menghitung-hitung nikmat Allah niscaya engkau tidak mampu untuk menghitungnya".

"Dosen Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan  
Jogjakarta

Kampus Universitas Ahmad  
Dahlan (UAD) Jogjakarta  
Jember Palar Jaga